



3 月 給 食 だ よ り

輝 保育園

朝晩の寒さはまだ残っていますが、日中は春の訪れを感じる暖かな陽射しを感じる日が増えてきました。暖かい日もあれば寒い日もあり、体調を崩しやすくなります。旬の野菜から栄養を取り入れて、元気に 4 月を迎えましょう。



1 年間の食生活を振り返ってみましょう

給 食 メ ニ ュ ー の 紹 介

入園・進級から早くも 1 年が経とうとしています。子どもたちはこの 1 年間で、さまざまな経験を通して目覚ましく成長した姿がみられます。給食の時間でも、好き嫌いが増えたり減ったり、「いただきます」「ごちそうさま」をきちんと言えるようになったり…。

3 月は今年度の締めくくりです。来年度に向けて、1 年間の食生活を振り返ってみましょう。

◆食べ物の組み合わせ（3 色食品群の分類）

	血や肉・骨を作る	働く力のもとになる	からだの調子を整える
食品群	☐ 牛乳・小魚・海藻	☐ 穀類・麺	☐ 緑黄色野菜
	☐ 肉・魚	☐ いも・砂糖	☐ 淡色野菜
	☐ たまご・魚、肉加工品	☐ 油脂	☐ 果物
	☐ 大豆・大豆製品		

1 日の食事ですべての欄にチェックが入るようにしましょう。

・ 切干大根	40 g
・ 人参	50 g
・ 油揚げ	15 g
・ 乾燥椎茸	15 g
・ インゲン	20 g
・ 油	5 g
・ 砂糖	8 g
・ しょうゆ	25 g
・ みりん	10 g
・ だし汁	200 ml

- ① 切干大根、椎茸は水で戻してよく洗って、ざっくり切っておく。
- ② 人参、油揚げ、インゲンは 1 cm に切っておく。
- ③ インゲンを色よく茹で冷やしておく。
- ④ 鍋に油を熱して、切干大根、人参を炒め、椎茸、だし汁、調味料を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 味が染みたら火を止め、いんげんを絞って加え混ぜ合わせる。

3 月 予 定 献 立 表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

						01日(土)
昼						スパゲティナポリタン バナナ
間						麦茶 お菓子
	03日(月)	04日(火)	05日(水)	06日(木)	07日(金)	08日(土)
昼	豚マヨ炒め パンサンスー 味噌汁	麻婆豆腐 胡麻マヨ和え すまし汁	ハヤシライス チーズサラダ バナナ	鮭のオーロラソース焼き ささみときゅうりのサラダ 味噌汁	ハンバーグおろしソース ひじきサラダ 味噌汁	肉ごぼううどん バナナ
間	牛乳 ひなまつりパフェ	麦茶 ひじきご飯 ごまめ	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 きなこトースト	牛乳 大学芋	麦茶 お菓子
	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
昼	魚の味噌マヨ焼き はりはりなます わかめスープ	鶏のマーレド焼き マカロニサラダ 味噌汁	カレーうどん 和風サラダ りんご	筑前煮 コールスローサラダ 味噌汁	豆腐のミートソース風 かぼちゃサラダ 中華スープ	和風スパゲティ バナナ
間	牛乳 人参ケーキ	牛乳 ラスク	麦茶 ヨーグルト蒸しパン	牛乳 クッキー バナナ	牛乳 ホットケーキ	麦茶 お菓子
	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
昼	鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 味噌汁	みそおでん 小松菜サラダ 中華スープ	クリームシチュー 野菜のおかか和え オレンジ		鶏肉のオランダ揚げ さつま芋サラダ もずくスープ	きつねうどん バナナ
間	牛乳 ピザトースト	麦茶 ぼたもち	麦茶 フルーツヨーグルト		牛乳 りんごゼリー	麦茶 お菓子
	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
昼	千草焼き 納豆和え 味噌汁	肉じゃが もやしのナムル 味噌汁 りんご	ポークチャップ 卵とわかめの酢の物 中華スープ	魚の味噌煮 ブロッコリーの胡麻和え わかめスープ	テリマヨチキン ごぼう炒り煮 味噌汁	麻婆丼 バナナ
間	牛乳 かぼちゃケーキ	麦茶 ミートソーススパゲティ	牛乳 かりんとう	麦茶 お好み焼き	牛乳 ジャムサンド	麦茶 お菓子
	31日(月)					
昼	野菜炒め 切干大根のサラダ 味噌汁					
間	麦茶 ヨーグルト					